

## 如何分手？—罗加怡老师

### 一、开场白

经过约会，其中一方意识到对方不是自己合适的对象，可以怎样处理彼此的关系？若继续勉强交往，对双方都没有益处。在这种情况下，分手对两个人来说是更适合不过。但处理分手的事，总让人感到尴尬，也无所适从。因为要告知对方分手，确实是让人感到难以开口的事情。无可避免，说分手的话，确实要向对方坦诚表达。

处理“分手”时，可以考虑用以下的话作为开场白：

“我越来越清楚地意识到，我们难以走向婚姻的阶段……”

“我们两个人的确没有使对方在灵性上有所长进……”

“我们正往不同的方向发展，对此，我感到很不舒服……”

虽然不能相爱结合，毕竟大家都存在友谊关系；分手的时候，**建议以真诚坦白的话跟对方表达，清楚地结束过去约会的关系。**

### 二、处理分手

#### A. 自己是提出分手的一方，分手时要注意：

1. **请诚实、直接。**不要在分手原因上向对方撒谎，因为对方可能会把一些表象的、编造的原因当作分手的真正原因。
2. **不要延长对方痛苦的时间。**如果自己看不到复合的希望，请不要提出。
3. **向神祷告，并且提前想清楚自己将要说什么。**不要自己背上所有责任，也不要把责任全推在对方身上。
4. **分手的过程要尽量短暂而理性。**对于分手给对方带来的痛苦，要**真诚地道歉**。
5. 如果自己和解的意图，请不要探究对方内心的想法。
6. **为对方多祷告。**祈求自己能够获得更多的智慧，今后在选择约会对象的时候，能够有更敏锐的洞察力。

#### B. 自己是被告知分手的一方，分手时要注意：

1. **认真倾听**，但不要逐字逐句地分析对方说的话。要把注意力放在大的方面，考虑对方所说的原因是否正确。
2. **不要恳求、乞求，甚至卑躬屈膝地求复合**，接受分手的事实。在往后的约会关系中，学习三思而行。
3. **不要威胁对方**，也不要提高嗓门说话。安静地听，并在回答前想清楚要说的话。
4. 在说话或做事前，**好好地祷告和思考**。如果冒犯了对方面，请**诚挚地道歉**，并请求原谅。
5. **不要再谈论对方**，否则你所说的话将纠缠着自己，让自己不得安宁。
6. **宽恕对方，求神祝福对方。**求神使用这次分手，让自己更亲近他，并且能够拥有更敏锐的洞察力。

无论在约会过程中，或是结束了约会的关系，男女双方都**不要因对方而迷失自我；必须保持自己独立的人格**。不然的话，一旦恋情结束，自我迷失在对方里面；分手了，连自己都不知道自己是誰。这是很痛苦的事。

文章参考：

琼·亨特著。张宇栋等译。《相爱：重建心灵的港湾》，心灵希望丛书。海口：海南，2010。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net), 回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务, 请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”, 辅导部会按着个别情况和需要, 安排电话约谈时间。